Ｄｒ.中路の健やか通信（其の 74）

健やか協力隊長 中路重之

第７４回　QOL 健診（その７）

❖口腔検査と抑うつ状態の検査

今回は、口腔検査と抑うつ度の検査を紹介します。

まず、口腔の検査です（写真①参照）。

３cc の真水を口の中に入れて、10 秒間口の中で軽くゆすいでから吐き出します。そのだ液をテステープという試験用テープと反応させて，６つの項目を測ります。むし歯菌・酸性度（ペーハー）・緩衝能・白血球・タンパク質・アンモニアなどです。その結果から歯周病などの存在を推定します。

写真①

歯周病とは、歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）から細菌が侵入して、歯ぐきや歯を支える骨（歯槽(しそう)骨）に炎症を引き起こす病気です。長く炎症が続くことで最終的には歯槽骨が溶けて歯は抜け落ちてしまいます。

驚くべきことに、歯周病が、糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中・認知症につながることが最近の研究で明らかになってきました。口と全身の病気が関係しているということです。

このメカニズムは十分に解明されてはいないのですが、歯周病を引き起こした細菌や、歯周病の炎症の中で生まれた毒素が血液の中に入り全身を巡ることに

よって全身疾患を引き起こすのではと考えられています。勿論、平均寿命にも影響を与えると考えられます。

　このようなことから歯磨きの大切さ、さらには定期的な歯科受診がさらに注目されるようになってきました。

　最後に CES-D。これはセス D（ディー）という読みの、抑うつ状態の程度を測定する自己評価型の質問紙による検査です。全部で 20 の質問に答えます。うつ病の治療反応性を評価するために実際に病院でも使われているものです。

うつ病は様々なストレスが原因で起こるのですが、できるだけ早く気が付いて（つまり診断して）早めに対処すれば大事にならなくて済むので、このような検査でスクリーニング（ふるい分け）をする意義があります。

　QOL 健診は、メタボ、ロコモ、口腔の検査の他に、このような心の検査としてこの CES-D を取り入れています。このように、QOL 健診では、体の健康に加えてメンタルの状況も把握します。

　このように QOL 健診の現段階のフルバージョンでは、10 項目を 1 時間で測定し、その場で健診結果を持って健康の勉強をするという取り組みです。痛くなく、楽しく、心身の健康全体を全体的に把握する新しい取り組みです。